

2024年度11月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

さばの竜田揚げ、鱈の西京焼き、ほっけのみりん干し、鮭の塩焼き…和食の魚料理には、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルなど、体に必要な栄養素が豊富に含まれています。また、米や野菜、海藻など、他の食品と組み合わせることで、バランスの良い食事になります。以上のメニューや食材を、今月の献立表から探してみてください。見つけられましたか？

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され「和食の日」が制定されました。さて、いつでしょう？ヒントは、(い)(い)(にほん)(しょく)。日頃どれくらい「和食」を食べているか、自分の食生活を振り返ってみてください。

ところで、「脳」と「腸」には密接なつながりがあるそうです。たくさん「脳」を使っている中学生のみなさんにとって、腸内環境を整える「和食」の力は、想像以上のものではないでしょうか。



今月のきくな・みつばは
大阪府内産を使用します。

エネルギー (キロカロリー)	岸和田市 実施基準 815	今月の平均 710
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	27

金

1 ●牛乳

ごはん
●米

豚バラ大根
●豚肉 ▲三度豆 しょうゆ
▲おろししょうが ▲砂糖 みりん
▲大根 削りぶし

白菜とツナのごま昆布和え
▲はくさい ●まぐろ油漬 ▲ごま油
▲にんじん ●塩昆布 ほん酢

だんご汁
●鶏肉 ▲白玉もち 淡口しょうゆ
▲にんじん ▲青ねぎ みりん
▲たまねぎ 削りぶし 塩
▲じゃがいも

8 ●牛乳

玄米ごはん
●米 ▲もち玄米

鱈の西京焼き
●さわらの西京漬

大豆とひじきの炒め煮
●ひじき ●油揚げ 削りぶし
▲にんじん ▲サラダ油 みりん
●大豆 ▲砂糖 しょうゆ

さつま汁
●鶏肉 ▲太もやし ●赤みそ
▲にんじん ▲さつまいも 削りぶし
▲たまねぎ ▲青ねぎ

11月8日はいい歯の日

15 ●飲むヨーグルト

ごはん
●米

チキンカレーライスの具
●鶏肉 ▲乳・小麦なしカレーパウダー しょうゆ
▲おろししょうが ●昆布パウダー 濃厚ソース
▲おろしにんにく ▲カレー粉
▲たまねぎ 野菜フィオン 塩
▲にんじん ケチャップ しょうゆ
▲じゃがいも ウスターソース

ヒレカツ
●ヒレカツ ▲油

白菜とひじきのサラダ
▲はくさい ●まぐろ油漬 ▲酢
▲にんじん 淡口しょうゆ 塩
●ひじき

22 ●牛乳

ごはん
●米

ひじきのりの佃煮

鮭の塩焼き
●塩さけ

筑前煮
●鶏肉 ▲ごぼう ▲砂糖
▲たけのこ ▲三度豆 削りぶし
▲にんじん こんにゃく みりん
▲れんこん ▲サラダ油 しょうゆ

すまし汁
●豆腐 ●わかめ 淡口しょうゆ
●もみじ型かまぼこ ▲みつば
▲たまねぎ ▲削りぶし 料理酒
▲えのきたけ ▲だし昆布 塩

29 ●牛乳

ごはん
●米

小松菜まんじゅう
●小松菜まんじゅう

三色野菜のナムル
▲太もやし ▲白すりごま 塩
▲にんじん ▲ごま油 淡口しょうゆ
▲ほうれんそう

マーボー豆腐
●豚肉 ●豆腐 しょうゆ
▲おろししょうが ▲青ねぎ テンメンジャン
▲おろしにんにく ●赤みそ トウバンジャン
▲たまねぎ ▲片栗粉 塩
▲にんじん 料理酒 野菜フィオン

4 月

振替休日

★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆11月の目標☆
・よくかんで味わって食べよう
・和食の良さを知ろう

11 ●牛乳

炊き込みケチャップライス
●米 ▲ケチャップライスの素

プレーンオムレツ
●プレーンオムレツ

ケチャップ

ベーコンと小松菜のソテー
●ベーコン ▲キャベツ 塩
▲小松菜 ▲片栗粉 しょうゆ

コンソメスープ
●鶏肉 ▲じゃがいも 淡口しょうゆ
▲にんじん ▲パセリ 塩
▲たまねぎ チンゲンサイ しょうゆ

18 ●牛乳

ごはん
●米

揚げ春巻き
●春巻き(豚肉) ▲油

きゅうりのピリ辛漬け
▲きゅうり ▲ごま油 淡口しょうゆ
▲白ごま 塩 とうがらし粉
▲砂糖

八宝菜
●豚肉 ▲干しいたけ 野菜フィオン
▲おろししょうが ●うすら卵 しょうゆ
▲にんじん ▲はくさい 淡口しょうゆ
▲たまねぎ ▲チンゲンサイ 塩
▲たけのこ ▲片栗粉 しょうゆ

25 ●牛乳

ごはん
●米

いわしのしょうが煮
●いわしのしょうが煮

千切大根の炒め煮
●鶏肉 ●油揚げ ▲砂糖
▲千切大根 ▲三度豆 削りぶし
▲にんじん ▲サラダ油 しょうゆ

豚汁
●豚肉 ▲たまねぎ ▲青ねぎ
▲ごぼう ▲太もやし ●赤みそ
▲にんじん ▲小松菜 削りぶし

5 火 ●牛乳

ごはん
●米

さばの竜田揚げ
●さばの竜田揚げ ▲油

塩こうじ炒め
●豚肉 ▲にんじん 塩こうじ
▲はくさい ▲片栗粉

みそ汁
▲にんじん ▲ぶなしめじ ●白みそ
▲たまねぎ ▲青ねぎ ▲削りぶし
▲じゃがいも ●赤みそ ▲だし昆布
▲キャベツ

12 ●牛乳

ごはん
●米

ほっけのみりん干し
●ほっけの干物(味付け)

ごぼうサラダ
●チキンフレーク ▲卵なしマヨネーズ
▲ごぼう ▲フレンチドレッシング
▲にんじん 淡口しょうゆ
▲ごぼう 塩

ちゃんこ鍋
●豚肉 ▲はくさい みりん
●焼き豆腐 ▲白ねぎ 淡口しょうゆ
●油揚げ ▲砂糖 しょうゆ
▲にんじん ▲削りぶし 塩
▲大根 ▲だし昆布

19 ●牛乳

ごはん
●米

ハンバーグ・和風ソースかけ
●ハンバーグ ▲おろしにんにく ▲片栗粉
▲青ねぎ ▲砂糖 しょうゆ
▲おろししょうが

きんぴら大根
●牛肉 こんにゃく しょうゆ
▲大根 ▲砂糖 みりん
▲にんじん

なめこのみそ汁
▲にんじん ▲なめこ ●白みそ
▲たまねぎ ●わかめ ▲削りぶし
▲じゃがいも ●赤みそ ▲だし昆布

26 ●牛乳

シシジュシー
●米 ●昆布 料理酒
●焼豚 しょうゆ 塩
▲にんじん

大阪里芋コロッケ
●大阪さといもコロッケ ▲油

白菜のごま和え
▲はくさい ▲白すりごま ●昆布パウダー
▲にんじん ▲砂糖 淡口しょうゆ

もずくスープ
●鶏肉 ▲えのきたけ 淡口しょうゆ
●豆腐 ▲青ねぎ 塩
▲にんじん ●もずく しょうゆ
▲たまねぎ 野菜フィオン

▲パイナップルゼリー(パイナップル・シークワーサー)

6 水 ●牛乳

オリーブパン

ポークシチュー
●豚肉 ▲トマト水煮 ケチャップ
▲おろしにんにく ▲乳・小麦なしブラウンルー
▲たまねぎ ▲砂糖 濃厚ソース
▲にんじん 野菜フィオン しょうゆ
▲じゃがいも ウスターソース

ソーセージとキャベツのソテー
●フランクフルトソーセージ 塩
▲キャベツ ▲サラダ油 しょうゆ
▲片栗粉

フルーツミックスゼリー
▲みかん(缶) ▲パイ(缶)
▲カットゼリー(みかん)

13 ●牛乳

コッペパン

鶏肉のカレー風味焼き
●鶏肉(カレー味)

こまつなサラダ
▲キャベツ ▲にんじん ●まぐろ油漬
▲小松菜

サウザンアイランドドレッシング

大根のポトフ
●フランクフルトソーセージ 淡口しょうゆ
▲にんじん ▲はくさい 塩
▲たまねぎ ▲パセリ しょうゆ
▲大根 野菜フィオン

20 ●牛乳

米粉パン

ホキのバジル風味焼き
●ホキのバジル漬

ブロッコリーのサラダ
▲キャベツ ▲卵なしマヨネーズ
▲ブロッコリー 塩 しょうゆ

コーンスープ
●ベーコン ▲ホールコーン 野菜フィオン
▲たまねぎ ▲クリームコーン 塩
▲にんじん ▲パセリ しょうゆ
▲じゃがいも ▲乳・小麦なしホワイトルー

27 ●牛乳

コッペパン

ミートボール・ソースかけ
●豚肉団子 ▲片栗粉 ケチャップ
▲砂糖 ウスターソース

コールスローサラダ
▲キャベツ ▲フレンチドレッシング
▲ホールコーン ▲卵なしマヨネーズ
▲ごぼう 塩 しょうゆ

白菜のクリーム煮
●鶏肉 ▲乳・小麦なしホワイトルー
▲にんじん ●牛乳 野菜フィオン
▲たまねぎ ●粉チーズ 塩
▲ぶなしめじ ▲サラダ油
▲はくさい ▲じゃがいも しょうゆ

7 木 ●牛乳

ごはん
●米

ちぎりさつま揚げ
●ちぎり根菜さつま揚げ

わかめときゅうりの酢の物
●わかめ ▲砂糖 淡口しょうゆ
▲きゅうり 酢

すき焼き風煮
●牛肉 ▲白ねぎ ▲砂糖
▲たまねぎ ▲えのきたけ 料理酒
▲はくさい ▲きくな しょうゆ
●焼き豆腐 糸こんにゃく

14 ●牛乳

ごはん
●米

いかハンバーグ
●いかハンバーグ みりん
しょうゆ

キムチ炒め
●豚肉 ▲にら キムチの素
▲はくさい ▲砂糖 しょうゆ
▲太もやし ▲片栗粉

春雨スープ
●鶏肉 ▲えのきたけ ▲はるさめ
▲にんじん ▲青ねぎ 淡口しょうゆ
▲たまねぎ ▲土しょうが 塩
▲チンゲンサイ ▲鶏がら しょうゆ

21 ●牛乳

ごはん
●米

献立コンテスト
最優秀賞
桜台中 3年

ヤンニョンチキン
●鶏肉(粉付き) コチュジャン
▲油 しょうゆ 料理酒
▲砂糖 ケチャップ

チャプチェ
●豚肉 ▲たまねぎ ▲ごま油
▲おろししょうが ▲にら しょうゆ
▲おろしにんにく ▲はるさめ 料理酒
▲にんじん ▲砂糖

わかめスープ
▲にんじん ▲ホールコーン 淡口しょうゆ
▲たまねぎ ●わかめ 塩
▲大根 野菜フィオン しょうゆ

28 ●牛乳

ごはん
●米

鶏肉とじゃがいものみそ焼き
●鶏肉 ▲砂糖 料理酒
▲じゃがいも ●赤みそ みりん

平天とキャベツの煮びたし
●平天 ▲サラダ油 みりん
▲キャベツ しょうゆ

沢煮焼
●豚肉 ▲みつば みりん
▲ごぼう ▲削りぶし 塩
▲にんじん ▲だし昆布 しょうゆ
▲たまねぎ 淡口しょうゆ

●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。